

# Олег Панков

профессор-офтальмолог,  
академик Лазерной  
академии наук РФ



## УНИКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ у ДЕТЕЙ

по методу профессора  
ОЛЕГА ПАНКОВА



Тренинги  
и игры  
для  
мышц,  
глаз

**Олег Павлович Панков**  
**Уникальные упражнения**  
**для восстановления зрения у**  
**детей по методу профессора**  
**Олега Панкова. Тренинги**  
**и игры для мышц глаз**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4615608](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4615608)*

*Панков, О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц*

*глаз : АСТ, Астрель; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-271-34677-4, 978-5-17-073413-9*

### **Аннотация**

Эта книга содержит упражнения, игры и тренинги, адаптированные для детей разного возраста – от младенцев до старшеклассников. Они помогут при наиболее часто встречающихся у детей дефектах зрения – прогрессирующей близорукости, астигматизме, амблиопии, косоглазии, проблемах с сетчаткой. Эти простые и доступные для освоения упражнения привьют ребенку навыки правильного пользования органом

зрения, а при условии ежедневных тренингов ребенок станет видеть лучше уже через месяц!

# Содержание

Эта книга избавит вашего ребенка от очков	5
Совершенное зрение начинается с радуги	9
«Радуга»	10
Скажем утру «здравствуй!»	11
Минутная разминка для глаз «алфавит»	12
Ванночки для глаз	13
Мигательная гимнастика	14
Игра света и тени	16
Созерцание пламени	19
Соляризация	21
Соляризация с закрытыми глазами	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Олег Панков**  
**Уникальные упражнения**  
**для восстановления**  
**зрения у детей по методу**  
**профессора Олега**  
**Панкова. Тренинги и**  
**игры для мышц глаз**

**Эта книга избавит**  
**вашего ребенка от очков**

В наши дни зрение начинает портиться очень рано. Даже если малыш родился со здоровыми глазками, стоит ему приобщиться к телевизору, компьютеру, книгам, орган зрения начинает ослабевать. Многие детишки уже в первом классе получают обидное прозвище «очкарик». Пытаясь избавить свое чадо от колкостей сверстников, родители покупают контактные линзы, а они для нежных детских глаз – еще вреднее. Закрывать глаза увеличительными стеклами, неважно,

каков их размер, – супервредно! Потому что в этом случае прекращается прямой контакт глаз с солнцем. 80 % ультрафиолета, одного из важнейших источников питания живых существ, проникает в организм через глаза. Тот, кто постоянно носит очки, перекрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, а от его недостатка развиваются заболевания внутренних органов. Все «очкарики» – потенциальные хронические больные! И чем раньше человек наденет очки, тем скорее его организм начнет давать сбои, тем короче будет его жизнь.

А отчего глаза ослабевают, знаете? «Наследственность», – с уверенностью скажут многие. Да, гены играют роль, но не ведущую. Плохая наследственность лишь создает предпосылки. А разовьется болезнь или нет, зависит от условий, в которые попадает ребенок после рождения. Главная причина поломки тончайшего зрительного аппарата – нарушение основного закона зрения, который гласит: «Глаз видит, когда он перемещается». Природа дала человеку глаза затем, чтобы он ими пользовался. В доисторическую эпоху так и было. Поэтому люди имели острое зрение, не уступающее аналогичной функции у животных. С развитием цивилизации она в значительной степени утрачена. Современная техника позволяет «рассмотреть» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами. В результате органы чувств стали использоваться вполсилы. А если орган недогружен, он начинает болеть – это непреложный закон природы.

В обычной жизни мы пользуемся глазами неправильно! С детства нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге, символов на экране компьютера. Мы читаем или пишем, и глаза совершают одинаковые движения: слева – направо, слева – направо. Часами изо дня в день. Для рассматривания предметов вдали мы глазами почти не пользуемся. В результате одни группы мышц перегружаются, а другие – остаются недогруженными и в конце концов атрофируются «за ненадобностью». Чтение на слишком ярком свете, при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза перенапрягаться, что еще больше усугубляет состояние перенапряженных глаз. И всех этих «пагубных» факторов в современной жизни не избежать. Что же делать? Сгармонизировать нагрузки! Подключить к смотрению все группы глазных мышц и научиться расслаблять глаза.

Книга содержит упражнения, игры и тренинги, адаптированные для детей разного возраста – от младенцев до старшеклассников. Они помогут при наиболее часто встречающихся у детей дефектах зрения – прогрессирующей близорукости, астигматизме, амблиопии, косоглазии, проблемах с сетчаткой. Эти упражнения привьют ребенку правильные навыки пользования органом зрения. Ребенок перестанет заставлять свои глаза смотреть, а будет позволять им видеть. При условии ежедневных тренингов – а об этом должны по-

заботиться вы, родители! – ребенок станет видеть лучше уже через месяц! И в дальнейшем прогресс пойдет по нарастающей! Потому что при правильном использовании зрение обостряется.

Единственная просьба: не перегружайте ребенка. Сперва пролистайте книгу, выделите наиболее приятные и важные упражнения и делайте их вместе с ребенком выборочно. Человеку с нарушенным зрением, какого бы возраста он ни был, нельзя сразу и помногу нагружать глаза. Только дозированная, постепенно возрастающая нагрузка способна повернуть процесс ухудшения зрения вспять.

# Совершенное зрение начинается с радуги

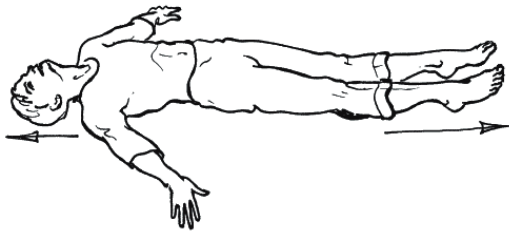
Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы, с 5 до 9, наша психика особенно восприимчива. Настроение, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который с утра сознательно или бессознательно будет заложен в мозг. Здоровье глаз начинается с настроения на совершенное зрение. Это своего рода спусковой крючок, без которого никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому нужно мягко приучить ребенка начинать день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Да это даже и не упражнения, а приятные забавы!

## «Радуга»

Заранее подготовьте настроечную картинку. Нарисуйте вместе с ребенком радугу – крупно, яркими фломастерами, на весь лист формата А4, – и повесьте напротив его кровати, так, чтобы радуга была первой, что ребенок увидит, проснувшись. Его глазки невольно остановятся на ней на несколько секунд. Этого достаточно, чтобы включился настрой на хорошее зрение.

## Скажем утру «Здравствуй!»

Теперь пускай ребенок закроет глаза, раскинет руки и, лежа на спине, хорошенько потянется, вытянув пальцы ног и откинув голову, как потягиваются кошки (рис. 1). Затем нужно расслабиться на 5 секунд, открыть глаза и сказать (лучше хором): «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются свежей жизненной силой».



*Рис. 1*

Потягивание с настроем повторить 3 раза.

## **Минутная разминка для глаз «алфавит»**

Следующее упражнение – лежа на спине, «прописать» глазами яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Если ребенку трудно, помогите ему, медленно выводя каждую букву пальцем в воздухе. После этого можно вставать.

## Ванночки для глаз

С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка. Утром ребенок должен промыть им глаза – либо зачерпнуть столовой ложкой и плеснуть в каждый глаз по очереди, либо обильно смочить настоем ватку и промокнуть ею глаза и веки. При этом нужно подвигать глазными яблоками, поморгать. В зеленом чае содержатся тонинны и коллоидное серебро: эти вещества очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся за ночь продуктов клеточного обмена веществ.

После ванночки закрыть глаза и осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд помассировать средними пальцами кожу нижних век (рис. 2).



*Рис. 2*

# Мигательная гимнастика

Следующее упражнение – очень простое: моргание. Это прекрасный способ релаксации глаз. У моргания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткости зрения. Отсюда настоящая потребность частой смазки. Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопропускаемость даже самого прозрачного материала. Именно моргание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если моргание частое (а таким оно и должно быть), глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии релаксации глаза моргают часто и легко. Там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Движение является одним из необходимых условий восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому важно выработать привычку моргать часто и без усилий. Когда восстановлена подвижность век, восста-

новление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением. Это может быть достигнуто путем специального упражнения.

Упражнение заключается в том, чтобы быстро и легко сжимать и разжимать веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. После этого нужно на 1 минуту закрыть глаза и расслабить их. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости. Будучи регулярным, это упражнение поможет быстро сформировать привычку частого моргания. А человек, который научился контролировать моргание, сможет контролировать и склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое моргание особенно важно для учащихся, чьи глаза часами заняты напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе они легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Частое и легкое моргание почти моментально приносит облегчение.

Ребенок потратит на эти упражнения от силы 5 минут, а какой замечательный вклад в здоровье!

# Игра света и тени

Целебное воздействие света известно людям с глубокой древности. Храмы египетского города солнца Гелиополя были спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А римским legionерам для тренировки остроты зрения предписывалось созерцать небесные светила. Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы: именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе звездочки, то его брали в legionеры. Талант врача оценивался по тому, насколько грамотно он владел светотерапией.

Тем более странно, что сегодня многие офтальмологи с паническим страхом относятся к открытым источникам света. Нас предупреждают: яркий свет опасен для глаз. Больным с серьезными заболеваниями органа зрения приходится неделями и месяцами носить повязки на глазах. Оправданы ли такие опасения? Как показывает практика – нет. Человеческий глаз – это орган, созданный для восприятия света. Солнечный свет необходим глазам: он поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, тем самым очищая их от шлаков. К тому же 80 % ультрафиолета поступает в организм через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрыва-

ет доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Не свет, а темнота опасна для глаз! Дефицит света ухудшает зрение, а грамотное и дозированное его использование способствует улучшению зрительных функций. Кроме того, важно помнить, что солнечный свет – один из основных источников питания человеческого организма, особенно растущего. И искусственный свет, какими бы совершенными по спектру ни были современные лампы дневного света, никогда не заменит «живого».

Эта глава содержит упражнения с солнечным и поляризованным светом, отражениями в воде и зеркале, которые очень эффективны при миопии, детском астигматизме и амблиопии.

Миопия – это прогрессирующая близорукость. Развиваться она начинает, как правило, когда ребенок становится школьником. Взгляд в течение длительного времени фиксируется на предмете, находящемся на близком расстоянии от глаз, – тексте в книге, символах в тетради или на компьютере, и глаза испытывают перенапряжение. Кроме того, многие дети имеют привычку читать лежа и подолгу смотрят телевизор, сидя слишком близко к экрану либо под углом к нему, а это очень вредно.

Астигматизм – врожденный оптический дефект, при котором в глазу одновременно существуют два фокуса и ни один из них не расположен там, где ему надлежит. На сетчат-

ку попадает расфокусированное изображение, развитие зрительного аппарата угнетается, и образы воспринимаются искаженно. Это приводит к понижению остроты зрения уже по причине плохой работы зрительных клеток, ответственных за формирование образов, а в дальнейшем – к амблиопии, ослаблению зрительных клеток коры головного мозга.

Приучить глаза расслабляться и предотвратить негативные последствия перенапряжения органа зрения можно посредством сосредоточения на маленьких светящихся объектах. Эти упражнения называются центральной фиксацией. Вам следует проследить, чтобы ребенок выполнял их систематически, по возможности – несколько раз в день. В большинстве случаев, при регулярных тренингах процесс ухудшения зрения обращается вспять, и дети с перечисленными нарушениями зрения полностью избавляются от очков.

# Созерцание пламени

Одно из самых полезных упражнений – фиксировать взгляд на пламени свечи, камина или костра. Расскажу знаменательную историю, услышанную мною от 70-летнего пациента Николая Васильевича из подмосковного поселка Удельная. В течение многих лет он страдал глаукомой. Спустя некоторое время после того, как он начал посещать храм, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что радужные круги перед глазами уменьшились. А через нескольких месяцев он стал гораздо лучше видеть.

Действительно, свечи обладают целебным действием. Издревле существует поверье, что в пламени сгорают болезни, обиды, гнев, другие негативные состояния. И лишь современная биофизика нашла этому объяснение: спектр излучения пламени относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Взрослым рекомендуется устанавливать зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии 50–100 см от лица, сесть напротив и, ни на что не отвлекаясь, смотреть на пламя широко открытыми глазами, не моргая, в течение нескольких минут. Детишек трудно заставить неподвижно сидеть перед свечой. Поэтому один из вариантов такой терапии – как можно чаще бывать с ребенком в храме. Огоньки свечей сами по себе приковывают взгляд. Поиграйте в иг-

ру. Предложите ребенку попросить Боженьку об исполнении заветного желания или помолиться о здоровье мамы, папы, бабушки, дедушки, друзей. Пускай он сам или вместе с вами поставит перед иконой свечку и нарисует в воображении образ своей мечты, глядя при этом на огонек. Сколько простоит – столько и хорошо.

Не нужно заставлять ребенка смотреть на пламя слишком долго, иначе глаза начнут испытывать дискомфорт, и тренинг пойдет в «минус». Если глаза устали, нужно расслабить их, быстро и легко, без напряжения, сжимая и разжимая веки.

Походы с приготовлением пищи на костре, топка печи и камина также являются прекрасной возможностью улучшить зрение. Если вы используете камин или печь, нужно сесть на пол, чтобы огонь оказался на уровне глаз. Лучше смотреть на пламя через решетку или прозрачную дверцу – сейчас такие дверцы имеются в продаже.

В ходе упражнения важно помнить об осанке. Проследите, чтобы ребенок держал спину и голову прямо, не горбился.

# Соляризация

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения надо смотреть на солнце, луну и звезды. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет несравним ни с каким другим. Солнечные лучи – сами по себе, без всяких вспомогательных средств! – оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Использование солнечного света в лечебных целях так же старо, как человечество. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактики и лечения заболеваний органа зрения относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократа, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других. Многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. Йоги смотрят на восходящее или закатное солнце широко открытыми и при этом расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая веки, пока не потекут слезы. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без дискомфорта, но никогда не

следует делать это в разгар дня. Полуденное солнце опасно для глаз. Оптимальное время для созерцания солнца – с 7 до 8 часов утра и с 5 до 6 часов вечера. Начинать нужно постепенно, с 1–2 и до 10 минут. В Европе таким способом успешно лечат конъюнктивит, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако я не могу рекомендовать детям йоговские приемы: прямой контакт с солнцем может нанести вред глазам. Созерцать светило нужно, стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце, долго не моргая. Веки нужно то открывать, то закрывать. Главное правило – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить. На первых порах продолжительность упражнения не должна превышать нескольких секунд. Время созерцания солнца должно увеличиваться очень медленно, а конечное – не превышать пяти минут. Если смотреть на солнце тяжело, нужно смотреть не на само светило, а в его направлении, пока глаза не привыкнут.

Упрощенным вариантом йоговских практик является соляризация. В том виде, в каком я привожу ее ниже, она абсолютно безопасна даже для самых больных глаз. По моему опыту, это оптимальный способ контакта с солнечными лучами. И, кроме этого, соляризация восстанавливает нормальную реакцию глаза на свет.

Биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, и в нем происходят не только фотохимические

реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! У всех живых существ – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если глаза испытывают дефицит света, они утрачивают свою силу. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому я рекомендую отрабатывать соляризацию.

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без темных очков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков превратилось в моду, которая прививается с детства. Ребенок смотрит на родителей, видит рекламу – даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в солнцезащитных очках! – и тоже просит купить ему такие. Подросткам кажется, что в темных очках они выглядят «круто». Эта причуда – за-

темнеть глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на залитом солнцем пляже, но и в пасмурные дни. Нет необходимости говорить, что чем дольше их носить, тем слабее становятся глаза и тем большей становится потребность в защите от света. А ведь глаз может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию даже не очень яркого света? Этому две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта – неспособность постоянно напряженных глаз нормально реагировать на изменения освещенности. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, и он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, цель соляризации – изгнание страха света. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь од-

ним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, орган зрения может приобрести много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызывают пассивную релаксацию. Способность легко и без усилий реагировать на яркий свет становится привычкой – а без этого не может быть безупречного зрения.

Необходимое условие соляризации – снять очки. Выполнять соляризацию в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожег сетчатки. Приучать глаза к солнцу нужно постепенно. Первое упражнение следует делать с закрытыми глазами.

## **Соляризация с закрытыми глазами**

Усадите ребенка поудобнее – пускай он откинется назад, расслабится, опустит веки и подставит лицо солнышку. Чтобы избежать напряжения глаз и слишком долгого воздействия света на какой-то один участок сетчатки, во время солнечной ванны нужно плавно, но довольно быстро двигать головой из стороны в сторону. Некоторые ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.